RUOKA-PÄIVÄKIRJA

Kirjoita muistiin kaikki **kolmena peräkkäisenä päivänä syödyt ruoat ja juomat**. Jos arki- ja vapaapäivien ruokailu eroaa toisistaan, tulee yhden kirjanpitopäivän olla vapaapäivältä. Muista kirjata myös kodin ulkopuolella syödyt ruoat, esimerkiksi päiväkodissa tai työpaikalla.

Ruoka-aineet, ruokalajit -sarakkeeseen merkitään syötyjen ja juotujen ruoka-aineiden ja ruokalajien nimet, jokainen omalle rivilleen. Merkitse myös laatu ja valmistustapa, esimerkiksi tummansininen Keiju-margariini, riisihiutalepuuro veteen, kalakeitto lohesta kevytmaitoliemeen, ruisleipä, ykkösmaito.

Syöty määrä -sarakkeeseen kirjataan ruoan tai juoman määrä talousmittoina, kuten desilitra (dl), ruokalusikallinen (rkl), teelusikallinen (tl), kappale (kpl) tai grammoina kappaleen paino pakkauksesta tai punnittuna.

Merkitse tiedot lomakkeelle heti ruokailun jälkeen, jolloin ne muistaa parhaiten.

Kirjaa myös mahdollisesti käyttämiesi vitamiini- ja kivennäisainevalmisteiden sekä täydennys- ja letkuravintovalmisteiden nimet ja käyttömäärä, esimerkiksi PuruCalsor 1/2 tbl päivässä, Nutridrink Multifbre 200 ml.

Ota täytetty ruokapäiväkirja mukaan vastaanotolle.

Nimi:		Syntymäaika:	
Erityisruokavalio:	Pituus:	Paino:	Pvm:

Allergisista lapsista täytetään lisäksi:

- maidon/korvikkeen määrä keskimäärin päivässä _____ dl
- valmisteen nimi _____
- lisät
  - ☐ D-vitamiini _____
  - ☐ kalsium _____
  - ☐ vitamiini-/kivennäisainevalmiste _____
  - ☐ rasvalisä ____tl / _____ rkl _____

MEHILÄINEN

RUOKAPÄIVÄKIRJA | MALLI

MEHILÄINEN

Päivämäärä: _____

Oliko päivässä jotain erikoista?

_____

Klo	Ruoka-aineet, ruokalajit	Syöty määrä	Mahdolliset oireet / muut havainnot
	HUOM! Malli		
7.00	Kaurapuuro veteen	1/2 dl	
	Mustikkakiisseliä, itse tehty, sokeria	1 dl	
9.00	Banaani	1/2 kpl, pieni	
11.30	Perunasoselaatikko, veteen, naudan paistijauheliha, tummansin. Keiju 70%	2 dl	
	Marjamehu, omatekoinen	1 dl	
	Parsakaali, keitetty	1/2 dl	
14	Yosa-kauravalmiste	1 prk	
16	Riisi-possu-risotto, mukana porkkanaa	2 dl	
	Marjamehu, omatekoinen	1 dl	
	Riisikakku (Frigg's)	1 kpl	
	Tummansininen Keiju	1 tl	
18	Maissimurot	1 dl	
	Mustikkakiisseli kuten ed.	1 dl	
20	Riisipuuro omenamehuun	1dl	
	Päivän aikana:		
	marjamehua, omatekoinen	3 dl	
	Calsichew kalsiumtbl 500 mg	1 kpl	
	Minisun D-vit.tbl 10 mikrogrammaa	1 kpl	
Huomioithan, että yllä oleva esimerkki päivän ruokailuista on tarkoitettu vain esimerkiksi ruokapäiväkirjan täyttämistarkkuudesta.			

RUOKAPÄIVÄKIRJA | PÄIVÄ 1

MEHILÄINEN

Päivämäärä: _____

Oliko päivässä jotain erikoista?

_____

Klo	Ruoka-aineet, ruokalajit	Syöty määrä	Mahdolliset oireet / muut havainnot

RUOKAPÄIVÄKIRJA | PÄIVÄ 2

MEHILÄINEN

Päivämäärä: _____

Oliko päivässä jotain erikoista?

_____

Klo	Ruoka-aineet, ruokalajit	Syöty määrä	Mahdolliset oireet / muut havainnot

RUOKAPÄIVÄKIRJA | PÄIVÄ 3

MEHILÄINEN

Päivämäärä: _____

Oliko päivässä jotain erikoista?

_____

Klo	Ruoka-aineet, ruokalajit	Syöty määrä	Mahdolliset oireet / muut havainnot